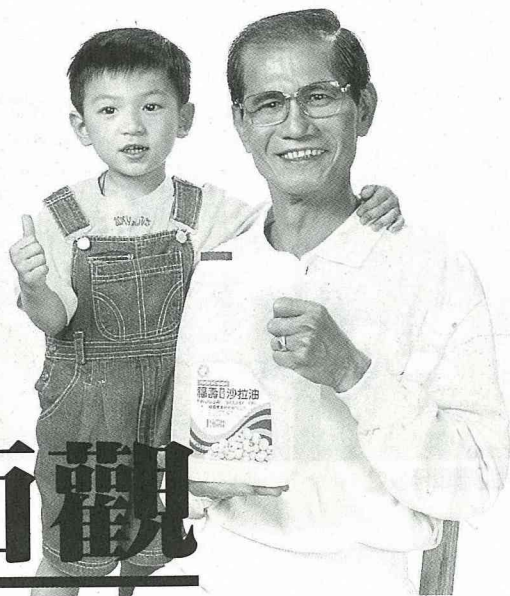


食 用油在現代人的飲食中，無論是在家庭或食品工業上都具有一席之地，因其不僅增加食物的口味而已，更牽涉到與身體健康的關係。

食用油的營養成分

從營養與健康方面來看油脂，它提供了較濃縮的熱量，也提供了我們無法在體內合成的必需脂肪酸（亞油酸及亞麻酸），而且藉著油脂，我們的身體才能夠有效地利用及吸收食物中所含的四種脂溶性維生素（A、D、E、K），這些維生素對我們的身體有很重要的調節功能。健康的細胞膜和皮膚、內臟器官之保護及調節體溫等，都需要飲食中有適量的油脂。



食用油面面觀

食用油的脂肪酸比例

但是，現代人有許多慢性的疾病如心臟、血管方面的疾病卻與過量攝取油脂，尤其是與太多飽和脂肪酸有密切的關係。從均衡的飲食來說，我們一天所攝取的總油脂量最好控制在全部熱量來源的30%以下，這是我國行政院衛生署的建議。而就攝取油脂中之脂肪酸比例來說，美國心臟協會有一個建議是：「單元不飽和脂肪酸：多元不飽和脂肪酸：飽和脂肪酸最好是50：33：17」。

大豆油脫穎而出

大約在民國60年左右，國人的飲食中，動物性食品尚未十分充足，以豬油作為烹調油最普遍。豬油的脂肪酸中，單元不飽和脂肪及飽和脂肪酸較高，（分別占46%及44%），而多元不飽和脂肪酸較低（10%）。

由於現在國人的食物來源充裕，豬肉等動物性食品的攝取量已經很充足，而同時吃進了足夠多的飽和脂肪酸，所以為了使油脂之攝取不偏向飽和脂肪酸，我建議烹調油儘量採用多元不飽和脂肪酸較多的油脂，例如大豆油，也就是黃豆油（約占62%）。

美國農業部之北區研究中心於1988年10月18日發表了一篇報告，證明大豆油中的亞麻酸（linolenic acid）在人體內代謝時會自然轉變成一種Ω-3脂肪酸，這種脂肪酸原是在魚類的脂肪中發現的，被認為有益於血清膽固醇濃度的降低，而對維護心臟的健康有益。

不是所有植物油都一樣好

1987年3月，美國一位小兒科醫生發現，有一些嬰兒奶粉配方中因含有椰子油，而使長期食用的嬰幼兒發生心臟及血管方面的疾病，當時便提醒美國消費者要注意：「不是所有的植物油都是一樣好！」他注意到椰子油、棕櫚仁油的飽和脂肪酸分別高達93%及85%，而棕櫚油也有57%之飽和脂肪酸，這些「植物油」甚至比豬油的44%及牛油的51%飽和度還高。但是當時，含有這些油脂的食品卻在標示上寫著：「植物油」，使消費者產生錯覺，殊不知並非所有的植物油都是那麼一回事！現在，有些速食店改用「植物油」代替牛油來炸薯條漢堡，但規定必須有正確的標示，因此，希望消費者要注意看食品標示的內容。

明察食品標示的訊息

如果您注意食品標示，會發現一些事情，其中有所蹊蹺。如同樣的食品原料，改用了不同的名稱而以高價出售，或使用不同的容量單位而使消費者產生錯覺，消費者往往在不查中，付出高價而買進同等質量的產品。

經驗告訴我們，誇大的字句掩藏不住食品標示中的真實資料。要用我們的知識去判斷這些標示所表達的訊息。例如合乎國家標準的肉品有「優良肉品標誌」，合乎國家標準的食用油則有「正」字標誌。此外，要注意標示上的主要原料、日期、廠商地址等。總之，希望大家養成習慣，拿起包裝食品時，看看標示。

圖